



**UPAYA MANGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
SEMESTER MELALUI LAYANAN KONTEN PADA
SISWA KELAS 7 SMP 4 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Oleh
ARIF SANTOSO
2009-31-222

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**



**UPAYA MANGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
SEMESTER MELALUI LAYANAN KONTEN PADA
SISWA KELAS 7 SMP 4 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
ARIF SANTOSO
2009-31-222**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Arif Santoso ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, September 2013

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons
NIS. 0610713020001008

Pembimbing II



Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.
NIP.195104201982032001

Menggetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus
Del



Dr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd.
Dr. Slamet Utomo, M. Pd.
NIP. 196212191987031001
NIP. 196212191987031001

PENGESAHAN

Skripsi oleh Arif Santoso NIM 200931222 ini telah dipertahankan di
depan tim penguji pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 21 September 2013

Tim Penguji



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 0610713020001008

Ketua



Drs. Arista Kiswanto
NIS. 0610713020001027

Anggota



Drs. Sucipto, M.Pd, Kons
NIS. 0610713020001015


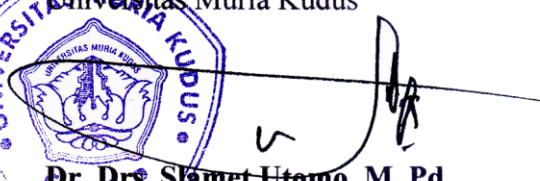
Anggota



Drs. Masturi, MM
NIS. 0610713020001001

Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd.
NIP. 19621219 198703 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Kesuksesan di masa yang akan datang tergantung apa yang kita perbuat pada hari ini “ (*George Donall W*)

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Ayah (Sulikan) dan Ibuku (Nor Hayati) dan saudara-saudaraku (Merlinda Puspita, Amd., Tri Susilo Setiawan) tercinta
2. Teman-temanku Kelas C angkatan 2009
3. Almamater tempatku mencari ilmu.

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Melalui Layanan Konten pada Siswa Kelas 7 SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013” dengan lancar. Skripsi ini disusun guna menyelesaikan studi strata 1 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus.

Berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang senantiasa memberikan semangat dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran sampai terselesaiannya skripsi ini .
2. Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan sebagai Dosen pembimbing I yang senantiasa dengan penuh kesabaran membimbing dan memberi masukan atas terselesaiannya skripsi ini.
3. Dra. Hj. Sutarti, SE. MM. Dosen pembimbing II yang senantiasa dengan penuh kesabaran membimbing dan memberi masukan atas terselesaiannya skripsi ini.

4. Seluruh Dosen program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pujiyanto, S.Pd. Kepala Sekolah SMP 4 Bae Kudus yang telah memberikan izin penelitian.
6. Joko Kustoyo, S.Pd. selaku Kolaborator (Guru Pembimbing) di SMP 4 Bae Kudus yang telah membantu dalam proses penelitian.
7. Teman-temanku yang selalu memberikan semangat dan masukan atas penulisan skripsi ini.

Penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya untuk pengembangan pada masa yang akan datang dalam dunia pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Kudus, September 2013

Penulis

Arif Santoso

ABSTRAK

Santoso, Arif. 200931222 “Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Melalui Layanan Penguasaan Konten pada Siswa Kelas 7 SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013” Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons. Dosen Pembimbing II Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.

Kata Kunci: *Kecemasan, Layanan Penguasaan Konten.*

Kondisi psikologis siswa bermacam-macam dalam menghadapi ujian semester, hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri siswa. Kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian semester tentunya juga dialami oleh siswa SMP 4 Bae Kudus. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan dari hasil observasi awal penulis melihat gejala kecemasan yang dialami siswa SMP 4 Bae Kudus bahwa dalam menghadapi ujian semester mereka merasa gelisah dan cemas. Oleh karena itu diperlukan layanan penguasaan konten untuk mengatasi kecemasan siswa.

Permasalahan yang akan diteliti: Apakah kecemasan menghadapi ujian semester dapat diatasi melalui layanan penguasaan konten pada siswa kelas 7 SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013? Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan menghadapi ujian semester pada siswa kelas 7 SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013 sebelum dan sesudah mendapat layanan penguasaan konten, 2. Dapat diperoleh peningkatan kesiapan belajar siswa pada ujian semester melalui layanan penguasaan konten pada siswa kelas 7 SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013. Kegunaan penelitian ini adalah: 1. Kegunaan Teoritis: dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling, menambah khasanah pustaka pendidikan serta sebagai sumber informasi atau masukan untuk penelitian sejenisnya, 2. Kegunaan Praktis: 1) Bagi Guru Pembimbing, 2) Bagi peneliti, 3) Kepala sekolah.

Penelitian ini mengkaji teori-teori yang berhubungan dengan kecemasan dan layanan penguasaan konten. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Melalui layanan penguasaan konten dapat mengatasi kecemasan ujian semester siswa dengan baik”.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilaksanakan selama 3 bulan yaitu dari bulan April tahun 2013 sampai dengan bulan Juni tahun 2013. Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP 4 Bae Kudus tahun pelajaran 2012/2013, sebanyak 32 siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester. Variabel penelitian: layanan penguasaan konten (Variabel Bebas) dan kecemasan dalam menghadapi ujian semester (variabel terikat). Metode pengumpulan data melalui metode observasi sebagai metode pokok dengan dibantu oleh guru BK sebagai kolaborator dan metode wawancara sebagai metode pendukung. Analisis data menggunakan deskriptif komparatif. Penelitian dilakukan melalui 2 siklus (siklus

I dan siklus II) setiap siklus 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 45 menit. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: " Melalui layanan penguasaan konten dapat mengatasi kecemasan ujian semester siswa kelas 7 SMP 4 Bae Kudus dengan baik"

Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa: 1. Kesiapan siswa dalam menghadapi ujian semester sebelum mendapatkan layanan yaitu pada pra siklus hanya 3 siswa (9,38%) yang cukup, kurang 22 siswa (68,8%) dan sangat kurang 7 siswa (21,9%). Setelah diberikan layanan pada siklus I terdapat 21 siswa (65,62%) yang masih kurang, 10 siswa (31,25%) cukup dan 1 siswa (3,15%) sudah baik. Pada siklus II didapatkan 6 siswa (18,75%) cukup, 19 siswa (59,38%) baik dan 7 siswa (21,9%) sangat baik. 2. Terdapat peningkatan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian semester dari pra siklus sebesar 40,31% setelah diberikan layanan penguasaan konten pada siklus I naik menjadi 52,06% dan siklus II naik menjadi 72,62%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah teruji kebenarannya. Melihat temuan di lapangan, peneliti memberikan saran kepada: 1. Bagi siswa harus meningkatkan motivasi belajar dan bersikap positif dalam menghadapi ujian semester, 2. Bagi konselor dapat memaksimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, 3. Kepala Sekolah lebih mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah. 4. Bagi orang tua lebih memperhatikan jam belajar anak 5. Peneliti selanjutnya kiranya lebih memperluas kajiannya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menghadapi ujian semester.



ABSTRACT

Santoso, Arif. 200931222. "An Efforts to Overcome Student Anxiety in Confronting Semester Exam Through Content Mastery Service in Class 7 SMP 4 Bae Kudus in Academic Year 2012/2013. Skripsi. Counseling Program at the University of Muria Kudus, Supervisor I Dra. Sumarwiyah, M.Pd , Kons. Supervisor II Dra. Hj. Sutarti , SE, MM .

Keywords : Anxiety , Content Mastery Service .

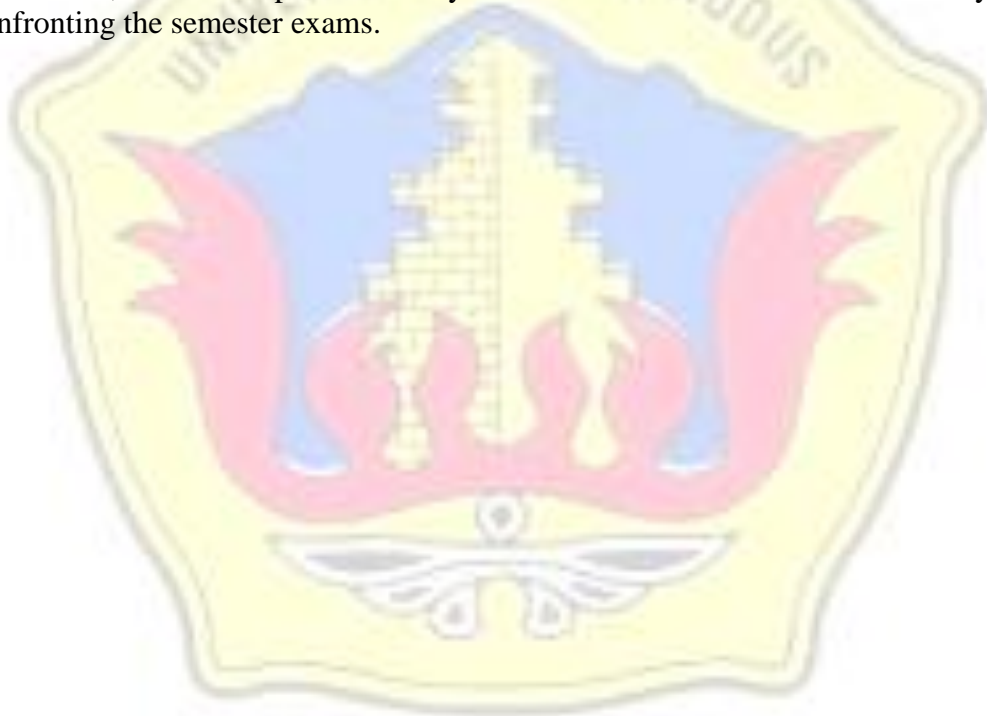
Psychological conditions of students are diverse in confronting the semester exam, it is due to the different of psychic dynamics in students. Anxiety experienced by students in confronting semester exams must also be experienced by students of SMP 4 Bae Kudus. This research is motivated by the fact which get by the writer from his initial observations, it looks that the symptoms of anxiety experienced by SMP 4 Bae Kudus students in confronting the semester exam they feel restless and anxious. Therefore, it is necessary content mastery services to address student anxiety .

Issues that will be examined: Is the anxiety in confronting the semester exams can be addressed through content mastery services for the student of grade 7 of SMP 4 Bae Kudus in Academic Year 2012/2013? The purpose of this study are: 1. Describe the level of anxiety in confronting the semester exam of SMP 4 Bae Kudus student grade 7 in Academic Year 2012/2013 before and after got the content mastery services, 2. It can be obtained by increasing students' learn readiness on the semester exam through content mastery service on the Grade 7 students of SMP 4 Bae Kudus in Academic Year 2012/2013 . The Significance of this research are: 1. Theoretical uses: the results of this study can contribute to science, especially guidance and counseling, increase the educational literature as sources information or suggestions for the similar research, 2. Practical Uses: 1) For Teachers Advisors, 2) For researchers , 3) For the Principal.

This study examines the theories which related to anxiety and content mastery services . The hypothesis of this study is: "Content mastery services can be good to overcome the anxiety of student in confronting semester exams" .

This research is an action research of guidance and counseling for 3 months from April of 2013 until June of 2013. The Subjects which examined in this study were the students of grade 7 of SMP 4 Bae Kudus in academic year 2012/2013, total of 32 students who experience anxiety in confronting the semester exams. Research variables: content mastery services (Independent Variable) and anxiety in confronting the semester exams (Dependent variable). Methods of collecting data through observation as the principal method aided by the BK teacher as a collaborator and interview method as a supporter method. The data analysis that used is comparative descriptive . The study was conducted through two cycles (cycle I and cycle II) every cycle has 3 times meeting with 45 minute time allocation. The hypothesis of this study is: "Content mastery services can be good to overcome the anxiety of student in confronting semester exams".

The results can be concluded that: 1. Student readiness in confronting the semester exams before getting the services on pre-cycle only 3 students (9.38 %) is sufficient, lack 22 students (68.8 %) and very lack 7 students (21.9 %). After being given the service in the first cycle there were 21 students (65.62 %) are still lacking, 10 students (31.25 %) are sufficient and 1 student (3.15 %) is good. In the second cycle obtained 6 students (18.75 %) sufficient, 19 students (59.38 %) good and 7 students (21.9 %) is very good. 2. There is an increasing of students readiness in confronting the semester exam from pre-cycle 40.31 % after given content mastery services in the first cycle increased to 52.06 % and the second cycle increased to 72.62 % . Thus the hypothesis can be accepted because it has been verified . Looking at the findings in the field, the researcher suggests: 1. For students, they must increased their learning motivation and positive thinking in confronting the semester exams, 2. For counselors, they can maximize guidance and counseling services in schools, 3. For Principal, they can give further support in implementation of guidance and counseling in schools, 4. For parents, they should pay more attention to learning time for their children. 5. For further researchers, it would expand the study of factors that affect the student anxiety in confronting the semester exams.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR GRAFIK.....	xxii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6 Definisi Operasional.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan	8
2.1.1 Pengertian kecemasan	8
2.1.2 Tujuan mengatasi kecemasan	10
2.1.3 Faktor-faktor penyebab kecemasan	11
2.1.4 Macam-macam kecemasan	12
2.1.5 Gejala kecemasan	14
2.1.6 Ciri-ciri kecemasan	18

2.2 Ujian Semester	19
2.2.1 Pengertian ujian	19
2.2.2 Macam-macam ujian	20
2.2.3 Manfaat ujian	21
2.2.4 Upaya mengatasi kecemasan dalam ujian semester	21
2.3 Layanan Penguasaan Konten	33
2.3.1 Pengertian layanan penguasaan konten	33
2.3.2 Tujuan layanan penguasaan konten	34
2.3.3 Komponen layanan penguasaan konten	35
2.3.4 Azas Layanan penguasaan konten	36
2.3.5 Pendekatan dan teknik layanan penguasaan konten	37
2.3.6 Materi layanan penguasaan konten	39
2.4 Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Layanan Penguasaan Konten	39
2.5 Penelitian yang relevan	40
2.6 Kerangka berfikir	42
2.7 Hipotesis tindakan	42
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
3.1.1 Setting penelitian	44
3.1.2 Karakteristik subyek penelitian	44
3.2 Variabel Penelitian.....	45
3.2.1 Variabel Bebas	45

3.2.1 Variabel Terikat	46
3.3 Rancangan Penelitian.....	46
3.3.1 Siklus I	47
3.3.2 Siklus II	49
3.4 Prosedur Penelitian	51
3.4.1 Waktu penelitian	51
3.4.2 Lama tindakan	51
3.4.3 Jadwal penelitian	51
3.4.4 Metode pengumpulan data	52
3.4.5 Analisis data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Pra siklus.....	65
4.2 Hasil penelitian siklus I	69
4.2.1 Perencanaan	69
4.2.2 Tindakan	69
4.2.3 Observasi	72
4.2.4 Refleksi	81
4.3 Hasil penelitian siklus II	81
4.3.1 Perencanaan	81
4.3.2 Tindakan	82
4.3.3 Observasi	85
4.3.4 Refleksi	97
4.4 Simpulan	97

4.3 Uji Hipotesis Tindakan	100
----------------------------------	-----

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan siklus I.....	101
------------------------------	-----

5.2 Pembahasan siklus II.....	105
-------------------------------	-----

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan	111
--------------------	-----

6.2 Saran	112
-----------------	-----

DAFTAR PUSTAKA	114
-----------------------------	------------

